العدد ٨٥٨ — السنة السابعة عشرة — مكة المكرمة — الجمعة ٥ جمادى الأولى سنة ١٣٦٠ — الموافق ٣٠ مايو ١٩٤١

أم القرى

وكذلك أوحينا إليك قرآناً عربياً لتنذر أم القرى ومن حولها

أقوال مختارة

المعروف

قال أحد الحكماء: البر غنيمة الحازم والمعروف ذخيرة الأبد.

وقال آخر:
لا تكون المودة الا بالالفة والسرور ولا يكون المعروف الا بانشراح الصدور.

مايو	الأيام	جمادى الأولى	فجر د	فجر س	شروق د	شروق س	ظهر د	ظهر س	عصر د	عصر س
٩	السبت	٦	١٤	٩	٤٣	١٠	٢٣	٥	٣٩	٨
١٠	الأحد	٧	١٣		٤٣		٢٣		٤٠	
١١	الاثنين	٨	١٣		٤٢		٢٣			
١٢	الثلاثاء	٩	١٢		٤١		٢٢			
١٣	الأربعاء	١٠	١١		٤١		٢٢			
١٤	الخميس	١١	١٠		٤٠		٢٢			
١٥	الجمعة	١٢	٩	٩	٤٠	١٠	٢٢	٥	٤٠	٨

الطـــائف

— ١ —

في المملكة العربية السعودية مصايف جميلة تمتاز بطيب المناخ ورقة الهواء وعذوبة النسمات في مواسم الصيف القائظة حيث يلفح السموم الوجوه ويجلل الومد الجباه بعرق غزير.

وفي المملكة ايضا اماكن معتدلة الهواء جيدة المناخ في أيام الشتاء بحيث تكون مشاتي بديعة لا حر فيها ولا قر حين يكون البرد في سواها شديدا. وها نحن اولاء نحاول في هذه الفصول ان نجلو للقراء صفحات هذه المصايف والمشاتي، مبتدئين بمصيف الطائف الجميل.

يعلو الطائف عن سطح البحر بنحو ١٦٠٠ متر وقد جاء في كتب التاريخ القديمة ان الطائف اسم لبلدة صغيرة ذات بيوت لاطئة وحرجة تقع على ظهر جبل غزوان [1]. وقد اتيح لنا التجول في نواحي الطائف مراراً بعد ان اطلعنا على ما اورده المؤرخون الثقات عن موقعه، فتجلى لنا من تطبيق الرواية على المشاهدة ان هناك تبايناً بين ما هو مروي وما هو مرئي. فالطائف اليوم لا يقع على سطح جبل بل هو ممتد على سهل أفيح ذي قسمين احدهما وهو الواقع في الناحية الغربية، مرتفع. وثانيهما، وهو الواقع في الناحية الشرقية، منخفض، ومن كلا هذين القسمين تتكون مدينة الطائف الحالية، فكيف يكون التوفيق بين الرواية والدراية؟ ثم كيف يكون الاهتداء الى الحقيقة؟ وما كان لنا مع هذا التباين الملموس ان نوجه التشكيك الى رواية المؤرخين القدماء خصوصاً بعد ما شاهدنا اجماعهم على الوصف السابق، كما هو شأن كثير من الباحثين المعاصرين. وهكذا مكثت ابحث عن الحقيقة ولم ينقطع بي الأمل عن الوصول الى الحل المرضي لهذه العقدة إن عاجلا او آجلا، فالحقيقة كما يقولون بنت البحث، وأخيراً كان التوفيق الى الاهتداء للحل المنشود، فالوصف الذي اورده المؤرخون القدماء عن موقع الطائف هو مطابق للواقع في ايامهم وها هو الطائف القديم يجثم على سطح الجبل المرقوم أعلى، وهو، كما هو مشاهد للعيان، عبارة عن بيوت لاطئة حرجة متلاصقة يرى الناظر طلولها متسلسلة فوق جبل غزوان عن كثب من محلة قروة المعروفة في التاريخ بقرية الآبار. وقد كان اندثار هذه البلدة في زمن مضى لم نستطع بعد تحديده بالضبط، وكان يقوم بجانبها منذ القرن السادس الهجري قرية السلامة التي فيها جبل غزوان ثم اندثرت هي ايضاً وهجرت لأسباب لا نعلمها الآن في حدود القرن العاشر الهجري [2] ومن ثم شرع الناس في بناية الطائف الحديث الحالي واحاطوه بسور طائف به واستوطنوه.

وكان الطائف الحالي في اوائل تأسيسه يدعى (قرية المضبة) ثم اتسع العمران فيه بالنسبة لذي قبل وتنوسي اسمه المذكور واطلق عليه اسم الطائف من جديد ولايزال يعرف به حتى الآن.

لعلنا قد استطعنا بهذا التحليل الموجز ان نلقي الضوء على أهم خطط مدينة الطائف بصفة اجمالية وقد تساءلنا عن جبل غزوان فكان جواب سؤالنا صمت عميق من بعض السكان وهكذا تندثر الاماكن وتتجدد فتنسى مواقعها وتنسى معها أسماؤها ايضاً.

وبعد فقد رأيت مما تقدم سيانه كيف ان الطائف كان بليدة صغيرة ذات بيوت لاطئة وحرجة هذا في القرون القديمة، اما في القرون الاخيرة فان مشاهدي الطائف كانوا يصفونه بذلك ايضا وكانوا يذكرون ان بيوته لا تتجاوز الالف وان الخراب يشمل كثيرا من اجزائها وقالوا ان السهل القريب من وادي وج كان قفرا، ومن هذا ترى ان الطائف في تاريخه القديم والاخير لم يستمتع بالعمران الزاخر في ناحية الدور والقصور بالرغم من جماله ونضرة اراضيه بالبساتين الفيحاء المخضرة ذات الثمار والفواكه الجيدة. اما اليوم فبفضل الله وحسن توفيقه لحكومة جلالة الملك المعظم قد دخل الطائف الى دور بهيج بالعمران، فاتسعت نواحيه، وامتد رواق العمران في اراضيه حتى شمل كثيرا من الاماكن الخالية من قبل وحتى تجاوز وادي وج، وحتى وصل الى ما وراء جبل غزوان، وقد شيدت بالطائف اليوم عشرات الدور الجميلة والقصور الشائقة وصارت دوره وقصوره اوفر بكثير من كل عهد مضى، ذلك نتيجة الحكم العادل الصالح والامن الوارف والاطمئنان السائد والتشجيع الراشد، وموقع الطائف ومناخه الجميل وجوه الصافي البديع في موسم القيظ اللاذع هو مما يساعد على تقدم حركة العمران فيه ومما يجذب السكان والمصطافين اليه كما هو الشأن فيه منذ قديم الزمان.

وليست نهضة الطائف في هذا العهد الزاهر بمقصورة على ناحية الانشاء والبناء فحسب، فهناك نواح اخرى شملها التطور والتجدد مما يبشر بمستقبل رائع باسم لهذا المصيف التاريخي الجميل.

(١) المسالك والممالك ومعجم البلدان لياقوت الحموي.

(٢) ولا تزال تعرف بقرية السلامة وقد انتعشت قرية السلامة هذه فقامت فيها بنايات جديدة موجودة الآن.

الأنباء البرقية الأخيرة

لندن في ٤/٥/٣٦٠ — سيحضر الرئيس روزفلت مؤتمراً لممثلي الصحافة في واشنطون لكي يوضح ما جاء في خطابه نحو العمليات الحربية والشحنات البحرية ومساعدات بريطانيا. وقد تحادث الرئيس روزفلت امس مدة ساعتين ونصف مع اللورد هاليفاكس والبروفسور كينز الخبير البريطاني الاقتصادي ولم تفصح المقامات بعد عن الغرض من هذا الاجتماع غير ان احدى وكالات الاخبار ذكرت ان الرئيس قد ينشيء وزارة الحرب الاقتصادية.

لندن في ٤ منه — تناولت النشرة الحربية الصادرة من القاهرة أمس حالة العمليات الحربية في كريد وقد ذكرت ان امدادات جديدة وصلت الى الالمان وان جنود الحلفاء المدافعة عن خانيا وخليج سودا قد اضطرت الى التخلي عن مراكزها مرة اخرى. والقتال يدور بشدة. وصرحت النشرة بان الطائرات البريطانية قد وجهت الضربات الشديدة الى مطار مللمي الذي يحتله العدو ودمرت كثيراً من طائراته والحقت اتلافا بغيرها، وتصدت الطائرات البريطانية لطائرات المانية في شمال الجزيرة ويرجح ان خمسا منها قد دمرت على مطار مليمي ايضا أثناء غارات الطائرات البريطانية ليلة

لندن في ٤ منه — اعلنت النشرة الصادرة امس عن هيئة سلاح الطيران البريطاني في القاهرة ان قاذفات القنابل البريطانية القت قنابلها على مطار حلب. أما عن الحالة في العراق فلا جديد يستحق الذكر في الموقف في الحبانية والفلوجة وفي البصرة كل شيء هادىء.

لندن في ٤ منه — اغارت قاذفات القنابل البريطانية على سفن العدو في بحر الشمال علاوة على غاراتها العنيفة على بولوني وكولوني ومطار لانيا في شمال فرنسا وسجلت ضربة على سفينة حمولتها خمسة آلاف طن بقرب برست وضربت سفينة اخرى بالقنابل بقرب ساحل هولندا وضربت سفينة اخرى في خليج بسكاي ومن المعتقد انها غرقت جميعا وقد اعلن ان دول المحور منذ نشوب الحرب حتى منتصف مايو خسرت ٥٠٠ سفينة يبلغ محمولها خمسة ملايين طن ونصف وقد خسرت دول المحور ٣٨ سفينة من سفن الدول التي احتلتها فبعضها اغرق وبعضا اسر وكانت جميعا تعمل في خدمة المحور وبلغ عدد السفن المغرقة والمأسورة في الاسبوع الاخير من شهر ابريل الماضي ١٤ سفينة المانية و١٩ ايطالية.

لندن في ٤ منه — صرحت النشرة الحربية الصادرة عصر أمس عن مقر الجيوش البريطانية في القاهرة ان الحالة في طبرق لم يطرأ عليها تغيير ما. اما الى الغرب من ذلك فقد انسحبت القوات البريطانية من مقر حلفايا امام ضغط قوات العدو المتفوقة. اما في غير هاتين الناحيتين فقد واصلت الدوريات البريطانية قصف طوابير العدو المتجهة الى الزحف على مصر وقد نشط سلاح الطيران البريطاني في ليبيا فاغار يوم الثلاثاء على ميناء بنغازي حيث انهار احد المباني واضطرت طائرة المانية الى الهبوط في سيدي براني فأسرت واسقطت طائرة المانية في اثناء تحليقها على طبرق وقامت قاذفات القنابل البريطانية يوم الثلاثاء بغارة على سفن العدو بالقرب من ساحل افريقيا الشمالي وسجلت ضربتين على سفينتين للشحن يبلغ محمولها بين ٨ آلاف و ١٠ آلاف طن وشبت بها النيران.

لندن في ٤ منه — تعقبت قوات بريطانية هائلة البارجة بسمارك وصدرت الاوامر الى السفن جميعها بالبحث عنها وفي أثناء المعركة اصيبت البارجة هود فاغرقت وراحت السفن البريطانية تلاحقها حتى اخفاها الظلام ولكن الطائرات البريطانية دلت عليها فاسرعت السفن البريطانية. من جبل طارق بمساهمة حاملات الطائرات وما هي الا ساعات حتى وجدت فاغرقتها السفن البريطانية بالطرابيد.

البقية على الصفحة الرابعة

حوادث واخبار محلية

مآدب الحفاوة والتكريم

تقام لسمو الأمير فيصل المعظم

بمصيف الطـــــائف

منذ ان شرف حضرة صاحب السمو الملكي الأمير فيصل المعظم مصيف الطائف ، والبشر يغمر النفوس ، والبهجة تعلو الجباه ، والسرور يفيض من الجوانح بمقدم سموه المحبوب . وكان من ابرز مظاهر البشر الذي سرى في النفوس جميعا ، تلك المآدب الفاخرة التي أقيمت لسموه المحبوب بالمصيف من كبار رجالات الدولة المصطافين بالطائف .

فقد أقام سعادة وكيل وزارة المالية الشيخ حمد السليمان مأدبة غداء فاخرة بيوم الأربعاء الأسبق بمناسبة مقدم سمو الأمير الى المصيف وقد حضر هذه المأدبة الفاخرة كبار الموظفين وأعيان البلاد وكانت حفلة بديعة تجلت فيها مكارم سمو الأمير بما غمر به الحاضرين من فيض بشاشته وايناسه النبيلين .

واقام سعادة الشيخ عبد العزيز بن ابراهيم عضو مجلس الوكلاء مادبة عشاء فخمة تشرفت بسمو الامير المحبوب وحضرها كبار الموظفين واعيان المصطافين ونعم بها الجميع بلطف سمو الأمير الكريم

واقام حضرة وكيل امير الطائف حفلة عشاء فاخرة بليلة السبت الماضية شرفها سمو الامير المحبوب ودعي اليها جم غفير من كبار الموظفين والاعيان الذين تشرفوا في ذلك الاحتفال الزاهر باجتلاء طلعة سمو الامير الكريم ولطفه الجم .

وفي يوم الاثنين الماضي أقام سعادة الشيخ عبدالله الفضل معاون سمو النائب العام المعظم حفلة غداء فخمة بداره تشرفت بان حضرها سمو الامير المبجل وكانت حفلة انيقة رائعة

حفظ الله سمو الأمير المحبوب في ظل رعاية حضرة صاحب الجلالة الملك المعظم أيده الله وابقـــاه ذخراً للعروبة والاسلام .

اعضاء مجلس الوكلاء

غادر العاصمة الى الطائف اصحاب السعادة اعضاء مجلس الوكلاء للاصطياف به حسب المتبع فنرجو لهم اقامة سعيدة وهناءاً مستديما .

حالة الجو في العاصمة

استمرت حالة الجو في العاصمة على ما كانت عليه في الأسابيع السابقة الأخيرة ، فقد لوحظ ان الحرارة كانت شديدة الوطأة طيلة أيام هذا الأسبوع ، وأما الليالي فمع ما فيها من حر ملموس فان هناك نسمات عذبة تنبعث بعض الأحيان في كثير من أحياء العاصمة فتحيل في بعض الجو الليالي الى حالة اعتدال نسبي . لطف الله بعباده .

حاجة الى مدرس

تعلن مديرية المعارف العامة انها بحاجة الى مدرس لمدرسة ابها الاولية بمرتب (٤٤٠) قرشاً في الشهر فعلى كل من آنس في نفسه الرغبة والكفاءة ان يراجع مديرية المعارف العامة للاختبار في المواد الآتية القرآن الكريم ، القواعد العربية ، الاملاء الحساب ، الخط وذلك يوم الاحد الموافق ٧ الجاري في الساعة الثالثة والنصف صباحا لدخول الاختبار .

الباخرة علوى

علمنا ان الباخرة علوى قد وصلت الى جدة في يوم الخميس قادمة من بومباي وكراتشي حاملة بضائع وارزاقا مختلفة .

المسعفون

بلغ عدد المسعفين والمراجعين بعيادة الاسعاف الخيري ابتداء من غرة شهر ربيع الثاني سنة ١٣٦٠ الى نهايته ثمانمائة وثلاثة وثمانين شخصا مصابا منهم شخص مصاب نقل من مكة الى جدة وشخص نقل من جدة الى مكة ثم من مكة الى جدة وشخص مصاب نقل من الشرائع الى مستشفى اجياد وخمسون شخصا نقلوا الى مستشفى اجياد وتسعة اشخاص نقلوا الى القبان وشخص مصاب نقل الى المارستان وثمانمائة وعشرون شخصا مصابا بين مسعفين ومراجعين اسعفوا بادارة الاسعاف كما انه وقعت سبع حوادث حريق من غرة الشهر الى نهايته في بعض صنادق وعشش ولم تحدث اصابات في الارواح .

الواردات التجارية

وصلت المراكب الشراعية المذكورة فيما يلي الى جدة خلال الاسبوع :

وصل المركب الشراعي المنصورة وعليها ١١٣ طرداً . ووصل المركب الشراعي المحمودي وعليه ٢٥٣ طرداً ووصل المركب الشراعي المتوكل من جيزان وعليه ٦٨١ طرداً ووصل المركب الشراعي الدليس من كراجي وعليه ٢٣٠٠ طرد ووصل المركب الشراعي الهاله وعليه ١٦٣ طرداً . ووصل المركب الشراعي الحجاب من المكلا وكراجي وعليه ٢٧٠٨ طرداً . ووصل المركب الشراعي الخضرة من جيزان وعليه ٩٨ طرداً . ووصل المركب الشراعي فتح الخير من جيزان وعليه ٦٣٠ طرداً ووصل المركب الشراعي المبشر من الحديدة وعليه ٢٢٠ طرداً ووصل ايضا المركب الشراعي المبشر من القنفدة وعليه ٣٥٢ طرداً و وصل المركب الشراعي السنبه من القحمه وعليه ٢٢٩ طرداً ووصل المركب الشراعي فتح الرحمن من جيزان وعليه ٣٦٠ طرداً . ووصل المركب الشراعي المبشر من جيزان وعليه ١٣٠ طرداً ووصل المركب الشراعي فتح الخير من القنفدة وعليه ١٣٧ طرداً ووصل المركب الشراعي الخضرة من جيزان وعليه ٢٥٠ طرداً ووصل المركب الشراعي البهلول من الحديدة وعليه ٢٠٢ طرداً .

و وصل المركب فتح الرحمن وعليه ٥٠٠ طرداً .

ووصل المركب البهلول من جيزان وعليه ٢٧٠ طرداً

و وصل المركب النور من جيزان وعليه ٢٠٥ طرداً

ووصل المركب عدن من كراجي وعليه ٢٧٠٠ طرداً

ووصل المركب الجلي من جيزان وعليه ٤٢٠ طرداً

ووصل المركب السمح من جيزان وعليه ٣٤٠ طرداً

ووصل المركب الروضه من ينبع وعليه ٢٩ طرداً

ووصل المركب الخضره من ينبع وعليه ٨٤ طرداً

ووصل المركب التوكل من جيزان وعليه ٣٦٠ طرداً

ووصل المركب الجوهرة من السودان وعليه ٣٠ طن فحم

ووصل المركب فتح الخير من السودان وعليه ٢٥ » »

ووصل المركب المتسهل من جيزان وعليه ٢٨٥ طرداً

اعلان

تعلن رئاسة بلدية جدة بأن الاثنى عشر قيراطاً الشائعة في إصالة اربعة وعشرين قيراطاً هي كامل العزلة ارضاً وبناء المشتملة على مساكن علوية وسفلية الكائنة بمحلة اليمن بالقرب من المستشفى العربي المحدودة بما اشتملت عليه شرقا بيت جمادى وغربا السكة النافذة وشاماً وقف الأشراف ذوى غالب ويمناً السكة النافذة وفيها الباب المرهونة لدى البلدية في المبلغ المتبقى طرف طه غيث من بدل مصلحتي الذبحية والحيوانات لعام ١٣٥٨ مطروحة للبيع بالمزاد العلني مع العلم بأن مدة المزايدة ستون يوماً تبتدىء من تاريخ ٣ جمادي الاولى سنة ١٣٦٠ فكل من له رغبة في المزايدة فليراجع شيخ الدلالين بجدة لتسجيل زيادته لديه ولما ذكر حرر .

الاحصاء الصحي

إحصاء صحي عن الاسبوع الذي آخره ٢٤ مايو ١٩٤١ الموافق ٢٨ / ٤ / ١٣٦٠ لمكة والطائف وجدة ورابغ وينبع والمدينة ونجران :

الاصابات بالأمراض المعدية

مكة زحار ٢٣ جدري ٢ ، الطائف زحار ١ سعال ديكي ٦ ، جده زحار ٣ ، المدينة زحار ٦ ، ينبع زحار ٢ نجران زحار ٣ ، المجموع الكلي ٤٦ .

عموم الوفيات داخل المستشفيات وخارجها

رجال ١٢ نساء ١٠ اطفال ٣٦ المجموع ٥٨ .

حركة المرضى داخل المستشفيات

السابقون ١٥٠ ، الداخلون ٥٠ ، الخارجون ٤٤ ، المتوفون ١٢ ، الباقون ١٤٤ .

الكشف والعلاج بالكهرباء

وتعالج باشعة رونتكن ١٤ شخصا منهم ٣ جدد وتعالج بالأنواع الكهربائية ٢٩ شخصا منهم ٤ جدد .

اللقاح ضد الجدري

لقح في هذا الاسبوع ٨٣٢ شخصا باللقاح المضاد للجدري .

العيادات العامة

بلغ عدد مراجعي مستشفيات الصحة العامة ومستوصفاتها ٢١٣٢ شخصاً منهم ٥٦ بالامراض الاذنية و ٤١٤ بالأمراض العينية و ٢٥ بالأمراض النسائية و ٣ بالأمراض السلية والباقي بامراض عادية مألوفة .

شكر وتقدير

تعلن جمعية الاسعاف الخيري شكرها وتقديرها لادارة جريدة ام القرى الغراء على مساعدتها لهذه الجمعية بما تنشره على صفحات الجريدة من عبارات العطف والتشجيع والتنويه باعمال الاسعاف باستمرار خصوصا لما اسدته اليها أخيرا من العطف المعنوي بنشر تقرير الجمعية لعام ١٣٥٩ برمته على صفحات الجريدة وما استهلت به نشر هذا التقرير من عبارات الثناء والتشجيع لتطلع الجمهور من المواطنين وخلافهم الى ما بذلته الجمعية من الخدمات القيمة في عامها الخامس . كما تعلن الجمعية خالص شكرها لادارة مجلة المنهل على نشر كلمة حول تقرير الجمعية في العدد الخامس من عام ٦٠ تنويها باعمال الجمعية وخدماتها الانسانية وحثا للجمهور خصوصاً اهل الغيرة من المواطنين الى مساعدتها وتشجيعها ماديا ومعنويا ويسر الجمعية ان تكرر شكرها وتقديرها لادارة ام القرى الغراء والمنهل الأغر راجية لهما دوام التوفيق واطراد النجاح .

درجة الحرارة

المكان	العظمى	الصغرى
مكة	٤٤	٣١
الطائف	٢٧	١٥
ينبع	٣٤	٢٦
المدينة	٣٦	٣٠

العلم والادب والاجتماع

مصالح الأبدان والانفس

القول في الشرب والمشمومات

الطعام عامته جسم أرضى الى ما يرق اجزاءه ويهيئه للقوة الهاضمة وحقيقة الشراب هو الشيء الذي إذا طبخ صار كله بخاراً بلا ثفل كالماء فاما ما يبقى له ثفل أو ينعقد منه شيء إذا طبخ فهو بالطعام اشبه وأوفق الأشربة التي يكثر استعمالها السكنجبين العسلي لأن فيه قوى العسل والخل ، ولهما الجلاء والتحليل، وعلى هذين المتينين مدار افضل المعالجات فان الأشياء التي تحفظ الأجسام وتمنع من العفونة والفساد باذن الله تعالى هي الخل والعسل والملح والصبر فقد اجتمع في السكنجبين شيئان من هذه الأربعة

وكما ان الماء ليس يغذو بنفسه، وانما هو مركب للغذاء كذلك الهواء لا يغذو الا بما يستصحبه من الرائحة الطيبة وكذلك وقع للشموم في باب حفظ الصحة ويجب للحكيم ان لا يترك الانتفاع بالروائح الارجة وأن يجعل استعمالها غباً لأن المشمومات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة فربما ضرت مداومتها فلان حاسة الشم إذا انغمست في الروائح الطيبة كلت عنها وفترت لذتها منها كالعطارين والدباغين في الميادين ولا يدني المشمومات إلى أنفه اوانا كثيرة لغلبة الكيفيات بل يبخر له المجلس وثيابه ويجمع من المشمومات رطبة كانت أو يابسة حالات مختلفة فتكون أقرب إلى الاعتدال واعون على الاستكثار فان التركيب الذي ما استعمل في الأطعمة وانفع ما اعتمل في الأدوية كالايارجات ونحوها .

القول في النوم

من كان أرطب بدناً كان النوم عليه أغلب والمشايخ أكثر نوما الا ان رطوبتهم ليست أصلية فضعف لذلك نومهم واضطرب. وهو من الأقوات الضرورية الا ان الاكثار منه يرخى البدن ويهيج الوجه ويكل الحواس ويملأ الاعضاء فضولاً ويفتر الحركات وربما كان سبباً لعفونة الاخلاط واضعاف الحفظ والفهم والذكاء ، والحاجة اليه في الصيف أكثر لغلبة الحرارة واليبس فيه ولطول نهاره وكثرة التعب بحركات اليقظة فيه وهو في الربيع مستلذ وفي الصيف علاج ويجب أن لا يلحق المرء نصف الليل إلا وهو نائم فهو حقيقة الليل واستحكام الظلام وان امتد به السهر فلينم في السحر وقبل طلوع الفجر فان اتصال اليقظة ليلاً ونهاراً ليس بصالح والنوم في أول النهار خطأ لأنه وقت الانتشار وحركة الحيوان فالنوم فيه تنكيس للأمور النفسية من جهاتها وكذلك آخر النهار ، لأنه ينقص نوم الليل ويفسده والليل أفضل الأوقات للنوم ويحمد بها النوم عند الغم والخوف لأنه يقلل الحرارة التي يهيجانها

وتقدير زمان نوم الحكيم ، الثلث من جميع ساعات الليل والنهار ولا يلزم شكلاً واحداً في النوم فربما اضطر الى غيره ولا يوقظ الانسان بازعاج فان نفسه بتموج واعضاءه تسترخي عند نومه ، فكل شيء من الأفعال الفطرية فيجب أن يكون الانتقال منه الى ضده بتدريج وترتيب وليكن النوم بالليل على فراش وثير والجلوس بالنهار على مقعد وطى .

القول في الاستحمام

وهو من أشرف مرافق الأبدان ومعاون الصحة لأنه يجمع الماء الحار ، والهواء الحار فيفتح المسام ويخرج الرطوبة الفجة المتولدة عن فضول الاغذية التي مقامها في البدن مؤد إلى العلل والاسقام وهو يجمع الى نقائه من خارج وتنظيفه من الادران وفيه لذة نفسانية لأن النفس مجبولة على حب الزينة والنظافة وكلما كانت الطف كان هذا الحال عليها أغلب ، ففيه لذتان للنفس والجسم ، وأكثر نفعه لأصحاب الأبدان المتخلخلة ويحاضر أصحاب الأبدان المستحصفة لأنه يثير الابخرة ثم يمنع الاستحصاف من خروجها إلا باطالة مكث في الحمام يحل القوة [illegible] تقليل اللبث فيه جدا واصلح الأوقات له الغداة لأنه بعد ثقل النوم وبرده ورطوبته ، وليجتنب على الامتلاء فانه يثور ما في المعدة والجسم محتاج الى التسكين في ذلك الوقت ليتم هضمه وربما احدث ضرراً عظيما ، ويهجر بعقب التعب والاستفراغ وهيجان الاعراض النفسانية ولا يستعمل الغذاء بعد الخروج منه ولا الركوب والتعب الا بعد راحة أو نومة لأنه يثور الاخلاط . فتحريك البدن قبل ان تستقر حالته قرارها ضار مخوف العاقبة ، ويجب استعماله غباً فانه أدوم للذة وأعدل لنفعه .

القول في الحركات الرياضية

الرياضة من أهم العلاجات وقد نرى أصناف الحيوان تستعملها وتختلف في الطيران والمشي غير طالبة لشيء من مأكل أو مشرب غير الحركة فقط وقد يرى الماء الجاري بعيداً من الفساد . والراكد كثير العفونة ولذلك صار المترفون يدعون الى أمراض مزمنة كالنقرس وغيره ، والانسان خلق خلقاً متحركا فاذا عطل نفسه مما خلق له اداه ذلك إلى المرض ولا يسرف في الحركة فان افراطها اسرع في توليد الأمراض، والأثرياء احوج إلى الرياضة من العوام لكثرة تودعهم ولاختلاف الاطعمة والأشربة عليهم ، فاما العوام والسوقة فهم في رياضة دائمة ، وأفضل الحركات حركة المشي وحركة الركوب دونها ويجب أن يحرك البدن على الدابة ، ومن الحكمة أن ينزع الانسان في القوس الشديدة نزعات كل غدوة ويجب أن يبدأ الانسان بالرياضة ثم الاستحمام ثم السكون ثم الأكل ثم النوم ثم الشرب ومن لم يتهيأ له المشي والركوب ، فالكلام والمحادثة فقد قيل ان الكلام الكثير يهزل البدن من أجل ذلك يؤمر صاحب المرض الحاد بالاقلال منه ، وتجتنب الحركة بعد الغذاء وفي وقت اشتداد الحر لأن غلبة الحر تقل القوة الغريزية باذن الله تعالى .

القول في التغميز

هذا أحد المعاونين في حفظ الصحة ولاسيما بعد التعب والحركة والخروج من الحمام ومن الدليل على الانتفاع بالتغميز واخراجه الابخرة وتفتيحه المسام استدعاء الجسم الكل لا براز البخار الذي يحتقن داخل المسام واستماله التمطي والتثاؤب لذلك ولاسيما عند حركة الحمى وامتلاء البدن من الفضول والترخ لمثل ذلك لا يكون التغميز بخرق بل برفق ولا في حال امتلاء .

عن مجلة « الحكمة »

بقية الانباء البرقية الاخيرة

برلين فى ٤ منه — تفيد اخبار الجزيرة ان بواخر حربية بريطانية معطلة قد وصلت الى جبل طارق وكان بينها حاملة طائرات و بارجتان وصرح البحارة بان كثيرا من زملائهم قد قتلوا وقالوا ان خسارة الانكليز فى كريت بلغت ٤ آلاف و ٢٠٠ رجل .

برلين فى ٤ منه — انزل فى ميناء اشبونة ١٣ رجلاً من باخرة بريطانية كانت تسير متجهة إلى انكلترا فاغرقتها غواصة المانية .

برلين فى ٤ منه — بناء على المعارضة الشديدة من الشعب الايرلندى فقد اضطرت الحكومة بالانكليزية الى الغاء مرسومها بشأن اجراء الخدمة الاجبارية فى ايرلندا .

برلين فى ٤ منه — صرح مراسلو الصحف الأمريكية ، لندن حول المعركة التى دارت بين بسمارك والسفن البريطانية بقولهم ان كثيرا من القطع الحربية البريطانية كانت تتبع البارجة بسمارك ومن بينها بارجة من حاملات الطائرات .

برلين فى ٤ منه — تفيد الانباء الواردة من بيروت ان الطائرات البريطانية قد القت قنابلها على مطار تدمر ولم تحدث أى اضرار .

لندن فى ٤ منه — حدد الرئيس روزفلت سياسة الولايات المتحدة فى الخطاب الذى أذاعه البارحة وقد أعلن وجود حالة خطيرة قومية تهدد سلامة القومية فى الولايات المتحدة وهذه الحالة تتطلب تعزيز وسائل الدفاع الى اقصى حد واعلن بقوله ان الحرب التى اثيرت كحرب اوربية قد تطورت الى حرب عالمية وصرح بأن العمل جار بنجاح باتمام وسائل الدفاع الكامل ولخص سياسة الولايات المتحدة فى هذه الكلمات : يجب علينا صد كل من يروم تهديد الولايات المتحدة بكل ما نملك وقد عقدنا النية على ذلك ، ثانياً : يجب علينا بذل كل مساعدة ممكنة لبريطانيا وجميع الأمم الديمقراطية وها هى الدوريات لامريكية قائمة على ايصال المساعدات الى بريطانيا .

لندن فى ٤ منه — رحبت صحف نيويورك هذا الصباح بخطاب روزفلت ترحيبا كبيرا وتكاد تجمع الصحف على تاييد الرئيس وذهبت بعض الصحف الى ان خطاب الرئيس هو اعلان حرب وقال رئيس وزراء كندا ان الخطاب اعلان صريح لامريكا بأن الحرب قد اقتربت منها وعلى المانيا ان تفسر هذا الخطاب بما تشاء .

لندن فى ٤ منه جاء فى النشرة الرسمية البريطانية الصادرة عن القيادة العليا فى القاهرة ان الغواصات البريطانية قد كبدت العدو خسائر فادحة فى قواته المرسلة الى ليبيا فقد جاء فى هذه النشرة ان احدى بواخر العدو الكبيرة البالغ حمولها نحو ١٨ الف طن قد ضربت بطوربيدين والمعتقد انها اغرقت وهى تحمل ٣٠٠٠ جندى وتحرسها بعض السفن الألمانية والقيت القنابل ايضا على سفينة فرنسية كانت تسير ضمن قافلة محروسة وضربت سفينة اخرى حمولتها خمسة آلاف طن واصيبت سفينة اخرى محملة بالزيوت تبلغ حمولتها اربعة آلاف طن وتحقق نبأ اغراق المدمرة الايطالية وجاء فى النشرة انه لم يحدث اى تغيير على الحالة فى طبرق وحدث انسحاب من حلفايا . وفى افريقيا الشرقية سلم الجنرال كفرانى قائد الفرقة السادسة والعشرين فى مناطق البحيرة والقى جنود هذه الفرقة السلاح وبلغ عدد الأسرى فى منطقة سدوا عشرين الف اسير ولم يطرأ تغيير على الحالة فى الفلوجة والحبانية .

لندن فى ٤ منه — احتوت النشرة الصادرة فى القاهرة بعد ظهر اليوم على آخر الاخبار عن سير القتال فى كريد فقد جاء فيها ان الالمان عاودوا هجومهم الشديد فى خانيا ووصلت اليهم امدادات بواسطة الطائرات حاملات الجنود ، وقالت النشرة ان القوات البريطانية اضطرت الى ان تنسحب الى مواقع متأخرة ومازال القتال دائراً على اشده .

لندن فى ٤ منه اعلنت الحكومة البريطانية ان سوريا ولبنان هما بمثابة البلدان الواقعة تحت احتلال العدو ومعنى هذا ان التصدير اليها يتعرض للحصار البريطانى .

روما فى ٤ منه اذاعت القيادة العليا للقوات الايطالية المسلحة البلاغ الرسمى التالى : ضربت طائراتنا قواعد مالطة . وفى افريقيا الشمالية فى السلوم قامت قوات ايطالية والمانية بتقدم أدى الى الاستيلاء على موقع هام للعدو وغنمنا ٩ مدافع وسبع سيارات مسلحة وضربت قواتنا عدة وحدات بحرية بريطانية فاصيبت قطع بحرية مختلفة للعدو وضربت طائراتنا سفناً للعدو فى ميناء طبرق . وفى افريقيا الشرقية صدت قواتنا هجمات العدو فى البحيرات ورفضت حاميتنا فى كولتيك انذاراً طلب منها العدو فيه الاستسلام .

روما فى ٤ منه طبق ماسبق ان اعلن امس ان المدرعة بسمارك بعدما خاضت معركة انتصرت فيها على البارجة هود واغرقتها قرب ايرلندا ضربت بطوربيد واغرقها قائدها وغرق من فيها .

روما فى ٤ منه البلاغ الرسمى لقيادة القوات الالمانية العليا :

تمكنت الجنود الالمانية من كسر مقاومة العدو فى كريد و بعد هجوم جرىء من قوات المانيا التجأ العدو الى الجنوب فى سودا وقد استولينا على خانيا ويوجد بين الاسرى قائد الاسطول اليونانى ، وقد اغرقت قواتنا ٤ بواخر للعدو فى خليج سودا واغرقنا خمس سفن حربية والحقت اضرار باخرى . وفى جنوب كريد اشتبكت القوات الالمانية مع قوات بحرية للعدو فاصابتها باضرار جسيمة . واستولت القوات الالمانية والايطالية على حلفايا بجنوب شرق السلوم وغنمنا سبع سيارات مسلحة وغيرها واسرنا كثيراً من العسكر وغنمنا عتادا كثيراً وتكبد العدو خسائر جسيمة وخسارتنا طفيفة واغارت قواتنا على العدو فى منطقة السلوم وعلى سفن العدو فاغرقت ثلاث سفن واصيبت سفينة بضرر واغرقت باخرة تجارية كبيرة واغار العدو على غرب المانيا وخاصة على كولونى فاصيب بعض المدنيين واغارت الطائرات الالمانية على بريطانيا

روما فى ٤ منه — لا يزال يحتدم وطيس الحرب فى كريد وطفق سلاح المحور يلقى قنابله على العدو فى حين انزاله الضربات القاضية على الأسطول البريطانى وقد أمن بالفعل وصول السيارات المسلحة ووصلت القافلة الأولى البحرية إلى الجزيرة تخفرها قوات ايطالية بعد ٤٠ ساعة من قيام المعركة وفقدت بريطانيا أحد عشر طرادا وعدداً كبيراً من المدمرات واصيبت حاملة طائرات بعطب فادح وقد انسحب الاسطول البريطانى عن سواحل كريد .

روما فى ٤ منه — القى المستر تشرشل خطابا فى مجلس العموم واعلن فيه ان الحالة حرجة فى كريد بالنسبة للبريطانيين وقال ان المعركة دائرة .

روما فى ٤ منه — اغرقت الغواصات الالمانية منذ اول الجارى سفنا حمولها ٢٦٥ ألف طن وبذلك زاد المجموع الكلى على احد عشر مليون طن ، أى نصف ما تملكه بريطانيا من السفن مما يؤيد خسارة البريطانيين لمعركة الأطلسى .

برلين فى ٤ منه — البلاغ الرسمى لقيادة القوات العراقية : الجبهة الغربية : ان الأعمال لا تزال مستمرة بين الرطبة والرمادى . والتقت وحدات من الدبابات العراقية بوحدات للعدو فتقهقرت هذه تاركة جرحى وقتلى ودبابتين وخسارتنا ليست بذات اهمية . الجبهة الجنوبية : هاجمت القوات العراقية فى ليلة ٢٢ الجارى معسكرات العدو فى شمال معقل الشعيبة . السلاح الجوى : قصفت الطائرات العراقية سن الذبان والحبانية ومن المرجح ان طائرتين للعدو قد دمرتا ، وحلقت طائرات انكليزية فوق معسكر الرشيد وجهات مختلفة تسببت اضراراً طفيفة . وكانت امرأة وطفل فى سيارة فاصيبت بقنبلة انكليزية فقتلت .

برلين فى ٤ منه — اخذت الدوائر الرسمية الانكليزية فى لندن تعترف بالخسائر الفادحة التى منيت بها فى بواخرها فى كريد فنشرت بعد ظهر امس ان طرادتين بريطانيتين ومعها واربع مدمرات قد اغرقت بقنابل المانية واعترفت بان بارجتين وعددا كبيرا من الطرادات والمدمرات قد اصيب باضرار فادحة و بناءً على حساب الخسائر الحقيقى فقد خسرت بريطانيا احد عشر طرادا وثمانى مدمرات وغواصتين وخمسة زوارق صغيرة علاوة على عدد كبير على اختلاف الوانه اصيب باضرار فادحة جداً .

برلين فى ٤ منه — قالت جريدة تركية ما نصه : ان التجارب قد اظهرت لنا انه حين يعترف البريطانيون بصعوبة الحال فمعنى ذلك انهم بدأوا يستعدون للهزيمة .

برلين فى ٤ منه — ان القنابل التى القاها السلاح الجوى الالمانى هى قوية جدا وقد صرح بهذا الحقيقه ... الانكليزى فرتزر وقال ان الاسطول البريطانى فى البحر الابيض المتوسط لن يتمكن من تخفيف الضغط على القوات البريطانية فى كريد .
